

Pratiques en vogue

MÉDITER POUR ÊTRE MIEUX

José GERARD

La méditation permet de lutter contre le stress et de reprendre contact avec son être profond. Pour les croyants, elle peut aussi les ouvrir à la transcendance.

La pièce est simple, éclairée d'une douce lumière. Pas de mobilier. Simplement quelques coussins. Des hommes et des femmes sont assis par terre, en lotus ou en tailleur. Certains sur les coussins, d'autres sur de petits bancs de prière, quelques-uns sur une chaise. Ils paraissent paisibles. Ils ne bougent pas et gardent le silence. Ils méditent...

Des groupes de méditation comme celui-ci, on en trouve un peu partout aujourd'hui. Certains proposent la méditation de pleine conscience, très en vogue depuis quelque temps. D'autres s'inscrivent dans la tradition chrétienne ou préfèrent le zen. D'autres enfin tentent de combiner les richesses de plusieurs traditions.

QUE CHERCHENT-ILS ?

Qu'est-ce qui peut bien pousser tant de personnes à consacrer du temps à la méditation, parfois chaque jour, alors que, paradoxalement, des lieux de prière traditionnels com-

me les églises ont plutôt tendance à se vider ? Pour Christine, une moniale qui pratique la méditation depuis plus de quarante ans, « ceux qui aujourd'hui pratiquent la méditation de pleine conscience recherchent surtout le bien-être. Ils veulent sortir du stress et de la course perpétuelle entre des activités multiples. Ils cherchent à être mieux ancrés en eux-mêmes et à mieux gérer leurs émotions tout en les accueillant en eux-mêmes. Viennent souvent, au cours de la méditation, des sensations de peur, d'angoisse, de colère, de frustration... La méditation permet d'accueillir ces sensations sans les juger, comme faisant partie de soi-même, puis de les laisser passer, comme un nuage qui passe dans le ciel. Cela provoque une réconciliation avec soi-même. On éprouve un sentiment de paix, d'ouverture et même d'altruisme. »

Au-delà de ce socle commun de reprise de contact avec son moi profond et de recherche de paix intérieure, le sens de la méditation peut varier d'une tradition à l'autre. Un athée peut la pratiquer et même y insérer une démarche spirituelle. La pleine conscience vise surtout un bienfait psychologique ou thérapeutique. Un bouddhiste y cherchera l'éveil, un état supérieur de conscience.

Pour un chrétien ou un adepte d'une autre religion, la méditation permettra aussi de se rendre disponible à la présence de son Dieu. Pour Christine, la méditation, c'est « être là simplement, en présence de Celui qui nous aime tel que l'on est. C'est une démarche de réconciliation avec soi, d'ouverture. Elle permet d'éprouver sa dignité et d'accueillir celle de l'autre, pour se remettre en route dans tous les engagements d'amour, de solidarité ou de respect de la création ». La méditation ne vise donc pas un retrait de la réalité mais un retour en soi-même pour mieux revenir au réel et aux défis du monde.

COMMENT MÉDITER ?

La plupart des techniques de méditation se basent sur la recherche d'une bonne position du corps et proposent des exercices de relaxation et de gestion de la respiration pour se mettre dans de bonnes conditions. Cela se base sur la conviction que l'attitude du corps peut précéder et favoriser

MÉDITER EN BELGIQUE ?

La méditation de pleine conscience (orientation surtout thérapeutique). www.mindfulness-belgium.net

Le zen (qui vise un état de conscience supérieur). www.zenbrabant.be

L'ouverture à la contemplation. Une méthode simple mise au point par le jésuite Franz Jalics, lorsqu'il avait été détenu dans les prisons d'Argentine. Des sessions selon sa méthode sont organisées, notamment au Centre spirituel ignacien de La Pairelle. www.lapairelle.be

La Méditation Chrétienne. Une méthode de méditation orientale « christianisée » (avec mantra chrétien) diffusée par le bénédictin John Main et, après sa mort, par son disciple Laurence Freedman. Chaque jeudi au monastère d'Hurtebise, un groupe de méditation selon John Main.



© Fotolia

INTÉRIEURE.

Avec l'expérience, on arrive aussi à méditer dans n'importe quel endroit calme.

la disposition de l'esprit. Ensuite, les différents sens sont sollicités pour parvenir à un état de paix intérieure et de disponibilité.

Pour Christine, lorsque l'on arrive à la méditation stressé et tendu, il est bon de disposer d'un sas. *« On peut commencer par des exercices de relaxation et d'étirement pour s'assouplir. Il faut arriver à sentir et adopter une attitude du corps qui favorise l'écoute, l'attention intérieure, la disponibilité. Les exercices sur le souffle aident à rejoindre le lieu sécurisant du corps, le ventre ou "hara" dans la tradition orientale, le centre des énergies. Il faut aussi essayer de prendre son poids, de lâcher prise. On s'assied le plus près possible du sol, bien ancré sur une base large, pour être plus proche du ventre que du cerveau. Les mains sont posées ouvertes l'une dans l'autre. On rejoint ainsi plus facilement la pensée profonde, faite de tout ce que l'on a accumulé d'expériences. Il faut aussi poser son regard, les yeux mi-clos ne sont pas dirigés vers un objet mais embrassent tout l'espace. On ouvre grandes les oreilles et on accueille tous les sons, agréables ou non. Il faut se rendre disponible à tout. »*

Dans cet état d'apaisement et de disponibilité intérieure, les plages de silence, où l'on reste dans la même position, peuvent être entrecoupées de périodes de marche ou de la lecture d'un petit texte que l'on essaie aussi d'accueillir, sans démarrer un processus d'analyse mentale.

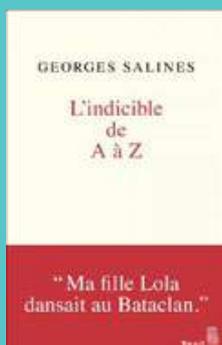
RÉGULARITÉ

L'efficacité de la méditation demande aussi une certaine rigueur ou régularité. Un moment chaque jour, une fois par semaine ou moins souvent : il vaut mieux définir le temps que l'on peut y consacrer et s'y tenir, en s'efforçant de vivre ces périodes de méditation à des moments, dans un lieu et dans des circonstances similaires.

Bien sûr, se mettre dans un tel état d'ouverture et de disponibilité n'est pas évident dans toutes les circonstances de la vie. Certains événements douloureux, comme un deuil, peuvent accaparer toute la personne. Certains événements très joyeux aussi. Mais ceux qui ont un peu d'expérience de méditation arrivent le plus souvent à prendre malgré tout un temps pour intégrer ces événements. Avec l'expérience, on arrive aussi à méditer en dehors des techniques habituelles. Certains peuvent ainsi le faire en épluchant leurs légumes ou en déambulant dans la campagne.

Ceux qui sont en recherche de paix intérieure sont parfois fragilisés par des circonstances de vie très perturbantes. Comme la méditation est très en vogue aujourd'hui, certains individus mal intentionnés peuvent profiter de cette fragilité pour prendre une certaine emprise sur ces personnes et jouer au gourou, voire tout simplement pour se remplir les poches. Prudence, donc ! ■

*Au-delà
du corps*



Elle dansait au Bataclan

« Ça va ? » Comment répondre à cette question quand sa fille a perdu la vie, assassinée en assistant à un concert, le 13 novembre 2015 ? Pour transfigurer sa peine, ce médecin de 59 ans a couché sur papier les états d'âmes qu'il ne pou-

vait exprimer autrement. Il vient de publier le tout sous forme d'un abécédaire très particulier, serein, tendre et sans haine, partageant ainsi ce qui a bouleversé sa vie et l'a amené à prendre la présidence d'une association de soutien aux victimes. (F.A.)

Georges SALINES, *L'indicible de A à Z*, Paris, Seuil, 2016, 17,00 € - 10% = 15,30 €